

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №20 им. В.В. Куприянова Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Экология человека. Культура здоровья»

На базе центра образования естественно-научной направленности

«Точка роста»

Утверждено решением методического совета

№5 от «31» мая 2023 г.

председатель методсовета

Ершова И.К.

Директор школы

Дорошенко С.С.



п. Сулук, 2023 г.

### **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «**Экология человека. Культура здоровья**» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).

2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16)

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании), (воспитатель, учитель)» (ред. от 16.06.2019) (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н, с изменениями, внесёнными приказом Министерства труда и соцзащиты РФ от 25.12.2014 №1115н и от 5.08.2016 г. № 422н).

5. Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6)

Количество часов по программе – 1 час в неделю

Количество часов в год: 34 часа

Ведущее направление развития личности, в рамках которого разработана рабочая программа – оздоровительное, экологическое.

Рабочая программа составлена на основе программы:

#### **Цели программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- сформировать представления о взаимосвязи здоровья человека от состояния окружающей среды.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **Формирование:**

➤ представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о сути взаимодействия человека и природы.

➤ навыков конструктивного общения;

➤ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья;

#### **Обучение:**

➤ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, понимая всю опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности.

➤ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

➤ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

➤ упражнениям сохранения зрения.

Каждая из тем разделяется на главы. Почти вся программа представлена в виде презентаций, что повысит интерес учащихся к данной теме и, следовательно, даст более высокие

результаты. В программе широко используются видео и аудио материалы, которые дают учащимся возможность лучше понять культуру и свое место в обществе.

#### **Условия реализации программы**

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 15-16 лет.
- Продолжительность образовательного процесса - 1 год.
- Количество часов в неделю - 1 час
- Количество часов в год - 34 часа

#### **Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса.**

##### **Планируемые формы занятий:**

- создание отчета экскурсии в устной и письменной форме;
- рисование картин по выбранной теме;
- оформление альбомов с рисунками и гербариями;
- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;
- познавательные коллективные игры;
- выставка творческих работ.

##### **Формы обучения и воспитания:**

- индивидуальные
- групповые
- работа в малых группах (проектная деятельность, создание компьютерных презентаций).

##### **Методы обучения и воспитания:**

- словесные (рассказ, беседа, лекция);
- наглядные (наблюдение, показ, демонстрация);
- проблемно-поисковые (исследовательская деятельность, проектная деятельность);
- практические (акции);
- игровые.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

##### **Личностные результаты:**

- проявление позитивного отношения к действительности;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- критично относиться к своим поступкам;
- формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- реализация установок здорового образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам;
- формирование ответственного отношения к природе, осознание необходимости защиты окружающей среды.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **1. Познавательные УУД**

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;

## **2. Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат; составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **Предметные результаты:**

### **Обучающийся научится:**

- 1) оценивать состояние своего здоровья (в том числе последствия применения диоксинов, пестицидов, нитратов, употребления пищевых добавок, газированных напитков);
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека;
- 6) искать пути решения экологических проблем, связанных с деятельностью человека;
- 7) учитывать влияние факторов среды на генофонд человека;
- 8) понимать значение рационального питания для здоровья человека и роль биоритмов, оказывающих влияние на его жизнедеятельность;
- 9) способам избавления от бытовых отходов;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды;
- 8) выявлять и характеризовать позитивное и негативное влияние абиотических факторов на состояние здоровья человека;
- 9) осознавать опасность антропогенной деятельности при её бесконтрольности;
- 10) проводить исследование помещения на соответствие его экологическим нормативам;
- 11) соблюдать правила применения препаратов бытовой химии;
- 12) выявлять основные стрессогенные факторы среды;
- 13) анализировать с экологической точки зрения состояние квартиры;
- 14) грамотно оформлять полученные результаты исследований в виде отчётов, таблиц;
- 15) определять собственную позицию по отношению к экологическим проблемам современности, которые отражаются на здоровье человека;
- 16) использовать ресурсы Интернета, работать с учебной и научно-популярной литературой, с периодическими изданиями.

## **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности состоит из 4 модулей:

- Здоровье человека
- Основы здорового образа жизни
- Здоровье человека и окружающая среда
- Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей

### **Здоровье человека (10 часов)**

Из истории наук о здоровье человека. Понятие здоровья. Виды здоровья

Практическая работа № 1. «Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры».

Практическая работа №2. «Проведение соматотропических измерений (*рост, масса, пропорции тела*)».

Практическая работа №3 «Составление суточного энергетического рациона»

### **Основы здорового образа жизни(3 часа)**

Составление индивидуальной программы здоровья. Наследственность - составная часть здоровья. Носители наследственности.

Практическая работа № 4. «Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья»

Практическая работа №5. «Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной»

### **Здоровье человека и окружающая среда ( 9 часов)**

Влияние окружающей природы на здоровье человека.

Практическая работа №6 «Определение степени запылённости листьев»

Практическая работа №7. « Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)».

Практическая работа №8. «Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности».

### **Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей (11 часов)**

Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.

Практическая работа №9 «Определение лекарственных и ядовитых растений»

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Презентация	Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы.
Игры	Факторы здоровья и риска заболеваний. Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет».
Беседы	Понятие здоровья. Виды здоровья
Тесты и анкетирование	Влияние негативных факторов на здоровье человека .Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека
Круглые столы	Физическое и психическое здоровье
Школьные конференции	Наследственность- составная часть здоровья. Наследственность- важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных заболеваний
Просмотр тематических видеофильмов	Из истории наук о здоровье человека
Экскурсии	Экология населённого пункта. Химические загрязнения среды и здоровье человека.
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-	Парки и заповедники Самарской области. Видовое

сочинений, выпуск газет, листовок	<p>разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы. Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями. Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы.</p>
Решение ситуативных задач	<p>Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Сбор и хранение лекарственных растений. Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями.</p>
Практические работы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры.</li> <li>2. Проведение соматотропических измерений (<i>рост, масса, пропорции тела</i>).</li> <li>3. Составление суточного энергетического рациона</li> <li>4. Диагностика здорового образа жизни. Составление индивидуальной программы здоровья</li> <li>5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной</li> <li>6. Определение степени запылённости листьев</li> <li>7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение)</li> <li>8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности</li> <li>9. Определение лекарственных и ядовитых растений</li> </ol>

## Тематическое планирование

№	Тема/раздел	Количество часов
1	Введение	1
2	Здоровье человека	10
3	Основы здорового образа жизни	3
4	Здоровье человека и окружающая среда	9
5	Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей	11
	<b>ИТОГО:</b>	34 часа



**Поурочно-тематическое планирование.  
«Экология человека. Культура здоровья»**

№	Темы занятий	кол-во часов
<b>I.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>
1.	Человек и природа. Факторы живой и неживой природы. Взаимосвязь природных факторов и здоровья человека. Деятельность человека по сохранению природы.	1
<b>II.</b>	<b>Здоровье человека</b>	<b>10</b>
2	Экология здоровья человека.	1
3	Понятие здоровья. Виды здоровья	1
4	Из истории наук о здоровье человека.	1
5	Факторы здоровья и риска заболеваний.	1
6	Образ жизни как фактор здоровья.	1
7	Влияние негативных факторов на здоровье человека.	1
8	Практическая работа № 1. Факторы укрепления здоровья: гигиена труда и отдыха, личная гигиена, гигиена помещений. Профилактические меры.	1
9	Физическое и психическое здоровье.	1
10	Практическая работа №2. Проведение соматотропических измерений ( <i>рост, масса, пропорции тела</i> ).	1
11	Практическая работа №3. Составление суточного энергетического рациона	1
<b>III.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
12	Практическая работа № 4. Диагностика здорового образа жизни; Составление индивидуальной программы здоровья	1
13	Наследственность - составная часть здоровья. Наследственность - важный фактор здоровья. Носители наследственности. Предупреждение наследственных заболеваний.	1
14	Практическая работа №5. Семейное наследование признаков здоровья и нездоровья. Составление родословной.	1
<b>IV.</b>	<b>Здоровье человека и окружающая среда</b>	<b>9</b>
15	Влияние окружающей природы на здоровье человека.	1

16	Какая среда комфортна для человека	1
17	Адаптации. Защита организма от заболеваний. Стресс- наследственная реакция адаптации. Адаптивные типы людей: полярный(арктический),тропический, аридный, высокогорный.	1
18	Химические загрязнения среды и здоровье человека Практическая работа№6“Определение степени запылённости листьев”.	1
19	Биологические загрязнения и болезни человека Основные виды биологических загрязнителей, их роль в возникновении инфекционных заболеваний.	1
20	Космические факторы здоровья.Биологические ритмы,их устойчивость. Погода и самочувствие человека	1
21	Практическая работа №7. Гигиеническая оценка микроклимата помещения (температура, влажность, скорость проветривания, освещенность, озеленение).	1
22- 23	Экология населённого пункта Практическая работа №8. Прогнозирование состояния здоровья населения с учётом экологического состояния своей местности Научить прогнозировать состояние здоровья населения в зависимости от экологического состояния нашей местности, а также любой другой по заданным условиям. Характеристика основных предприятий .Основные виды загрязнителей. Состояние здоровья населения, основные заболевания. Возможные пути улучшения данной ситуации	2
<b>V.</b>	<b>Лечебные и природные ресурсы, их роль в оздоровлении людей.</b>	<b>11</b>
24	Природа - источник положительных эмоций в жизни и творчестве человека.	1
25	Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья и окружающей природы.	1
26	Ролевая игра: «Вредным привычкам - нет».	1
27	Культура отдыха в природном окружении.	1
28	Парки и заповедники Самарской области.	1
29	Видовое разнообразие растительного и животного мира природного окружения, его изменение под влиянием антропогенного фактора. Зелёная аптека природы.	1
30	Лекарственные растения, их роль в сохранении здоровья и лечении человека. Лекарственные растения «Красной книги». Сбор и хранение лекарственных растений.	1
31- 32	Ядовитые растения. Оказание первой медицинской помощи человеку при отравлении ядовитыми растениями.	2
33	Практическая работа№9.: Определение лекарственных и ядовитых растений	1
34	Подведение итогов	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34часа</b>